

BAJA SEROTONINA... LA NUEVA EPIDEMIA

La actual alimentación, abundante en azúcares y harinas refinadas, sumada al estrés predominante en nuestros días son los responsables del “déficit” de la molécula que garantiza, entre otras cosas, el equilibrio en el ánimo. ¿Las consecuencias? Compulsión, obesidad, depresión, ansiedad. La buena noticia es que el cuadro es reversible.

Desde hace años, en los EEUU se están usando drogas llamadas ahorradores de la serotonina, técnicamente “inhibidores de la recepción de serotonina”. El famoso Prozac fue el primero lanzado en los años 90.

A partir de allí los médicos comenzaron a usar muchas drogas que funcionan un tiempo breve acumulando la serotonina en el cerebro y mejorando la compulsión por los hidratos de carbono, la depresión e incluso el síndrome de pánico.

La experiencia demuestra que estas drogas son muy útiles por un tiempo limitado. La razón de esto es que la carencia de serotonina no es reemplazada nunca por estas drogas y el problema de base no es solucionado.

En la actualidad sabemos que asociando a estas drogas convencionales un aminoácido -llamado 5OH triptófano- se puede naturalmente producir el aumento duradero de la serotonina, dado que este nutriente es el ladrillo fundamental en la síntesis de este neurotransmisor.

La serotonina es una molécula que se encuentra en todo nuestro cerebro produciendo un equilibrio en el ánimo por lo que no hay desbalances ni hacia la ansiedad, ni hacia la depresión. También equilibra cualquier tipo de compulsión hacia los alimentos, las compras e incluso el sexo.

Es bueno preguntarse la causa de una carencia epidémica de serotonina (más del 70% de la población de los EEUU tiene serotonina baja).

Hay dos razones fundamentales para la caída de la serotonina, a saber:

1- La alimentación con azúcares y harinas refinadas. Todos los productos que contienen azúcar y harinas blancas alimentan en el intestino bacterias patológicas que alteran la ecología intestinal produciendo un incremento de bacterias anaeróbicas y matando las bacterias que tienen como función principal el metabolismo del triptófano.

El triptófano es una molécula (aminoácido) que todos comemos dado que está presente en la carne, la banana, la leche, el huevo, por lo cual nadie debería carecer del precursor de la serotonina, si este fuera bien absorbido. El problema es que la alteración de la flora bacteriana por los productos industrializados que comemos genera la mala absorción del triptófano y por esta razón, no llega al sistema nervioso donde se producirá la síntesis de serotonina y de ahí sus acciones.

2- La segunda causa de la epidemia de baja serotonina es el estrés. Cuando una persona está nerviosa, angustiada, ansiosa e incluso insomne naturalmente se produce el aumento de una hormona denominada cortisol. En la actualidad sabemos que el cortisol ejerce sobre el cerebro una acción tóxica, que llega a producir la muerte neuronal. Por esta razón, el cortisol siempre va a generar la disminución de la química cerebral en general. La serotonina es una de las primeras sustancias que baja cuando hay exceso de cortisol en el cerebro.

Obviamente, sabemos que en las ciudades tenemos máximos picos de estrés y que la civilización llevó hacia una forma de vida estresante, sin descanso, sin ejercicio, muy diferente a la vida que llevaban nuestros antepasados y esto evolucionó hacia esta epidemia de carencia de serotonina.

El estrés produce la elevación del cortisol, esta hormona es neurotóxica, o sea que mata neuronas y antes de ello, destruye la serotonina.

Este círculo vicioso se genera por factores estresores externos que debemos revertir ya sea con un cambio de perspectiva del mismo o con un cambio radical de vida. Con esto quiero decir que uno puede hacer terapias de diferentes tipos para no darle importancia a situaciones estresantes o directamente, si las situaciones son irremediables, darles un cambio radical.

Una vez que compensamos la disminución de serotonina y está en niveles normales, el estrés puede disminuirla fácilmente en unos 2 a 4 meses y todo vuelve a empezar. Por esta razón, todo tratamiento que genere un aumento de los niveles de serotonina debe ser acompañado por técnicas que ayuden a disminuir el estrés pasándolo de un estrés desadaptado a niveles adaptados de estrés.

La serotonina es una molécula que se encuentra en nuestro cerebro, en nuestro aparato digestivo y en las plaquetas (organelas de la coagulación). La principal función de esta molécula es servir de mensajero entre las neuronas produciendo un equilibrio de toda la química cerebral, por lo que

gracias a la serotonina normal podemos sentirnos tranquilos, dormir bien, disfrutar de las cosas sin obsesionarnos en forma compulsiva por nada.

Dar vuelta este círculo vicioso es fundamental para prevenir muchas enfermedades, principalmente, la obesidad y la diabetes. Por esta razón el tratamiento de la carencia de serotonina por medio del uso del 5OH triptófano, será fundamental en el futuro.

Los pasos del tratamiento deben continuar por el cambio en los hábitos alimentarios, eligiendo los hidratos de carbono que contienen los granos enteros, a saber: trigo, avena, cebada, maíz, arroz, integrales y eliminando el azúcar blanca. Obviamente que para que una persona pueda cambiar un hábito alimentario es necesario tratar primero la compulsión, dado que sino será dependiente y gobernado por los alimentos, por esa razón, primero es la terapéutica de su química cerebral y en segundo término la indicación de los alimentos correctos a comprar e ingerir.

Un hábito es la repetición de actos, por lo cual es bueno cambiar una cosa por vez para no sentirse frustrado, pero está garantizado que cuando se normalizaron los niveles de serotonina el paciente vive en armonía, puede mejorar sus hábitos y por esto prevenir una de las enfermedades epidémicas como la obesidad y la diabetes

La carencia de serotonina se revierte transitoriamente (por un máximo de 4 meses) con drogas extrañas a nuestro cuerpo, como la Fluoxetina, Paroxetina, Citalopran, Venlafaxina, etc.

Estas drogas producen un ahorro de la serotonina acumulándola en el espacio que existe entre dos neuronas, pero si hay deficiencia de serotonina a los 4 meses como máximo, deja de tener efectividad.

Una forma natural y fisiológica de aumentar la serotonina es dándole al cuerpo los precursores para que la sinteticen. El principal precursor es el 5OH Triptófano.

El 5OH Triptófano es la forma natural de elevar la serotonina. **El L-Triptófano se encuentra en la banana, el chocolate, las carnes, la leche y las legumbres.**

Doctora María Alejandra Rodríguez Zía (MN 70.787)
Médica clínica y endocrinología UBA (Univ. Bs. As.)